

vivezana.com

Guía de

EJERCICIOS

EN GIMNASIO

#metodozana



Introducción

Te acompañamos a transformarte en tu mejor versión.

Un entrenador en tu mano ajustado a tus necesidades, gustos y ritmo.

En ViveZana estamos comprometidos con tu salud y bienestar.

Sabemos que estar en forma no es lo más sencillo del mundo y por eso creamos esta guía de entrenamientos básica para que comiences el camino a transformarte en tu mejor versión: no sólo verte mejor, sino además tener una mejor calidad de vida y sentirte bien contigo misma.

¿Qué necesitas para seguir esta guía?

¡Nada de implementos! Sólo ropa cómoda y ganas de entrenar.

Para sacar el máximo provecho a esta guía, te recomendamos complementarla con una pauta alimentaria personalizada.

Es necesario acompañar el ejercicio con una alimentación equilibrada y adecuada a tus necesidades. Así, tu esfuerzo recibirá su recompensa y obtendrás resultados mejores y más rápido.



Antes de Empezar

Vamos a seguir 7 reglas de oro

1. Medir el progreso.
2. Entrenar 3 veces a la semana.
3. No pasar más de 3 días sin entrenar.
4. Calentar antes y elongar después de entrenar.
5. Nunca perderse un lunes.
6. Tomar mucha agua.
7. Descansar y dormir suficientes horas.



Medir el progreso

Sobre todo cuando empiezas a ejercitarte, los pequeños cambios quizás pasan desapercibidos para ti. Como te ves al espejo todos los días, ¡pensarás que no estás avanzando!

Por eso, te pedimos que te saques fotos cada 4 semanas. Éstas tienen que ser de frente, de lado y de espalda, en ropa ajustada o interior.

Te recomendamos incluso que crees una cuenta de Instagram (puede ser privada), así puedes ir viendo tus avances y permanecer siempre motivada.

Además, debes pesarte como máximo cada 15 días, siempre a la misma hora, el mismo día y con ropa similar: el peso puede fluctuar mucho durante el día.

Recuerda: toma 4 semanas para que tu notes los cambios en tu cuerpo, 8 semanas para que tu familia y amigos noten los cambios en tu cuerpo y 12 semanas para que el resto del mundo los note.



Luego de sacarte tus fotos para el progreso,

¡Estamos listas para empezar!

Para esto cada semana debes cumplir con estos ejercicios:

- 3 entrenamientos
(Piernas, Brazos y abdominales, Cuerpo completo)
- 3 caminatas de 30-40 min
- 1 día de descanso

Te dejamos el calendario recomendado de ejercicios y uno vacío que puedes imprimir y llenar cuando completes las actividades. Así puedes llevar un registro del cumplimiento.

CALENDARIO MENSUAL							
MES DE JULIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	RUTINA 1  	CAMINATA 2  	RUTINA 3  	CAMINATA 4  	RUTINA 5  	CAMINATA 6  	DESCANSO 7  
SEMANA 2	RUTINA 8  	CAMINATA 9  	RUTINA 10  	CAMINATA 11  	RUTINA 12  	CAMINATA 13  	DESCANSO 14  
SEMANA 3	RUTINA 15  	CAMINATA 16  	RUTINA 17  	CAMINATA 18  	RUTINA 19  	CAMINATA 20  	DESCANSO 21  
SEMANA 4	RUTINA 22  	CAMINATA 23  	RUTINA 24  	CAMINATA 25  	RUTINA 26  	CAMINATA 27  	DESCANSO 28  



OBJETIVO NO LOGRADO

OBJETIVO LOGRADO



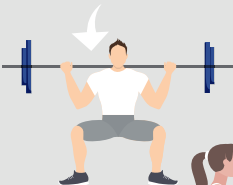
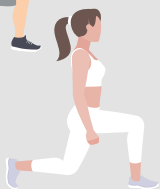
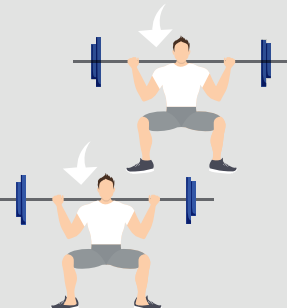
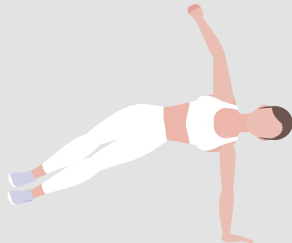
CALENDARIO MENSUAL

MES DE 	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	RUTINA 1  	CAMINATA  	RUTINA 2  	CAMINATA  	RUTINA 3  	CAMINATA  	DESCANSO  
SEMANA 2	RUTINA 2  	CAMINATA  	RUTINA 3  	CAMINATA  	RUTINA 4  	CAMINATA  	DESCANSO  
SEMANA 3	RUTINA 5  	CAMINATA  	RUTINA 6  	CAMINATA  	RUTINA 7  	CAMINATA  	DESCANSO  
SEMANA 4	RUTINA 8  	CAMINATA  	RUTINA 9  	CAMINATA  	RUTINA 10  	CAMINATA  	DESCANSO  



Semana 4 - día 1

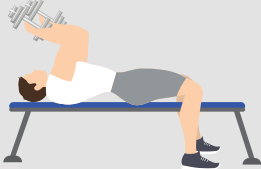
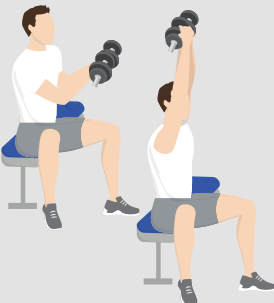
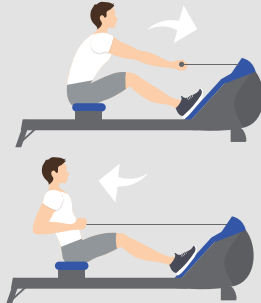
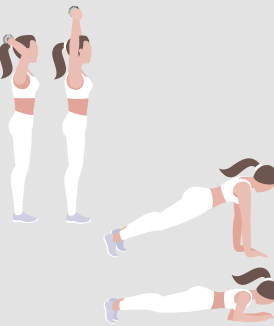
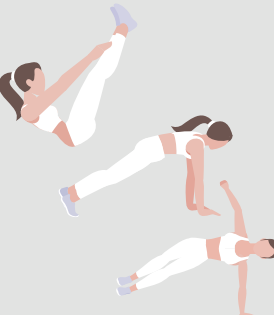
EEII + ABS

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
SENTADILLA NORMAL	15	4	X	45 SEG	
PLANCHA BAJA + FLEXIONES RODILLA + ROTACIONES CON MANCUERNAS	15	4	BARRA 10 KG	45 SEG	
	12 C/L	4		45 SEG	
SENTADILLA CON BARRA ANTERIOR	15	4	BARRA 10 KG	45 SEG	
PLANCHA LATERAL	30 SEG C/L	4	X	45 SEG	
PLANCHA SOBRE BOSU	30 SEG	4	X	45 SEG	



Semana 4 - día 3

Brazos, espalda y tronco - Abdominales

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
PRESS PECHO BANCA	12	4	2 KG C/L	1 MIN	
PRESS HOMBRO CON PESAS	15		BOTELLA CON AGUA/ PESAS 2 KG	1 MIN	
PRESS DE PIE	10		BOTELLA CON AGUA/ PESAS 10 KG	1 MIN	
EXTENSIÓN TRÍCEPS + FLEXIONES DE BRAZOS	15 12		BOTELLA CON AGUA/ PESAS 4 KG X	1 MIN 1 MIN	
ABS TOCAR PUNTA DE PIE + PLANCHAS LATERALES CON MOVIMIENTO	30 40 SEG	4 4	X X	1 MIN 1 MIN	



Semana 4 - día 5 Cardio HIIT 2

Elíptica/Bicicleta (Elegir 3 velocidades, velocidad lenta, carga suave, velocidad media, carga media y velocidad rápida, carga pesada).

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	PESO	DESCANSO ENTRE SERIES	IMAGEN REFERENCIAL
VELOCIDAD LENTA CARGA SUAVE	3 MIN	1	VER CARGAS	X	
VELOCIDAD MEDIA CARGA MEDIA	2 MIN	1	VER CARGAS	X	
VELOCIDAD RÁPIDA CARGA ALTA	1 MIN	1	VER CARGAS	X	
VELOCIDAD LENTA CARGA SUAVE	2 MIN	1	VER CARGAS	X	
VELOCIDAD MEDIA CARGA MEDIA	4 MIN	1	VER CARGAS	X	
VELOCIDAD RÁPIDA CARGA ALTA	3 MIN	1	VER CARGAS	X	



